

骨骼肌肉傷害 當心提不動電腦

【轉載自 2004-5-23/ 經濟日報 /23 版 / 副刊企管 / 文 吳婉芳】

有些上班族到聯安診所去做健康檢查，各項生理指數、功能都很好，也沒有骨質疏鬆的症狀，可是他們就常抱怨腰痠背痛，電腦都快提不動了。

健康體能諮詢顧問白淳升博士表示，根據醫學調查統計，美國約有 67% 的人患有骨骼肌肉傷害的問題，台灣更有高達 80% 的患者因為肩頸痠痛、腰背疼痛，覺得健康亮起紅燈，影響生活品質與工作效率。

英業達副總經理溫世仁猝死，使得企業人士在忙碌之餘也開始注重健康管理。宏恩醫院醫師譚健民和一些企業人士籌辦的「台北市動動精神好協會」，就是為了提醒社會大眾「留得青山在，不怕沒柴燒」，特別是骨骼肌肉健康的維護與訓練非常重要，免得身體發炎，肩頸腰背全部都痛了，無法打電腦、提電腦，以致於誤了職場生涯或是事業的經營。

台北市動動精神好協會、聯安診所等發起自我檢測骨骼肌肉問題與改善的方法，例如，仿效學校作息，工作 1 小時就要站起來動一動，做做伸展操，活動筋骨，避免肌肉僵硬、骨骼保持一個姿勢太久，以致於種下健康惡果。白淳升指出，重複的動作、不良的姿勢、超時工作與疲勞，都是現代人腰痠背痛的原因。

簡單的自我檢測是否有這方面的毛病，可以透過鏡子看出是否肩頸傾斜，在穿衣裙時也檢視一下，自己的骨盤是否傾斜。聯安診所就把骨骼肌肉的體能健診也納入健康管理事項，提醒健診者也要關心這方面問題，及早預防，避免日後陷入腰痠背痛的夢魘中。

工作時，偶而伸展動動筋骨，下班後或放假時，做一些有氧運動，練氣功、跑步、游泳、打球等。「活動」是健康管理的不二法門，要活就要動，忽略運動的重要性，小心有一天連電腦都提不動，揮別職場就為時不遠了。